

Informationsblatt, Maßnahmen innerhalb des bestehenden BGM

Entspannung und die Möglichkeiten dazu zu vermitteln wird in einer immer schneller werdenden Welt enorm an Bedeutung gewinnen. Dies fängt bereits im Grundschulalter an und endet, nicht zuletzt, bei älteren ArbeitnehmerInnen, die die Fachkräfte unseres Landes darstellen und deren Gesundheit und Leistungsfähigkeit entsprechend unterstützt werden muss. Der Fokus wird in Zukunft immer mehr darauf gerichtet sein, die eigene Resilienz zu stärken, um den hohen Anforderungen gerecht zu werden, ohne dabei an Gesundheit einzubüßen.

Achtsamkeit ist der wichtigste Gegentrend zur permanenten Reizüberflutung des digitalen Zeitalters und der medial gemachten Erregungskultur. Immer häufiger hinterfragen wir die Art, wie wir mit uns und unserer real-digitalen Umwelt umgehen. Achtsamkeit ist mehr als ein Lifestyle-Thema, es ist die Kunst, das Hier und Jetzt nicht aus den Augen zu verlieren, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und Werte zu leben.

Dies lehre ich meinen TeilnehmerInnen in kurzweiligen Workshops in ganzheitlicher Form. Ich bediene mich dabei aus den Methoden des Autogenen Trainings nach Schultz, der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson und meinem Wissen aus und mit meditativen Einheiten.

Es handelt sich hier um wissenschaftlich belegte, und nachweislich wirksame Verfahren, die in den ersten beiden Fällen bald nahezu ein Jahrhundert erprobt und anerkannt sind. Bei den meditativen Verfahren wird die Wirksamkeit durch führende neurobiologische Forschungszentren (z. B. *Bender Institut of Neuroimaging an der Justus Liebig Universität Gießen*) erforscht und dort wurde ein großer Nutzen für die Gesunderhaltung nachgewiesen. Hier bin ich ganz „am Puls der Zeit“ und immer im Wissenstransfer, wenn es neueste Erkenntnisse gibt.

Es folgt ein Auszug der Doktorarbeit von Karl Phillip Rumpf zum Thema Meditation und Hirnalterung:

Jedes Gehirn unterliegt im Laufe des Lebens verschiedenen Alterungsprozessen, die beim Zusammenkommen gewisser Risikofaktoren in einer Demenz münden können. Gleichzeitig verfügt das Gehirn über die Fähigkeit auch im Alter noch Neurogenese betreiben zu können. Meditation, d.h. ein Achtsamkeitstraining in Selbstregulation, kann dabei mittels Neuroprotektion und -plastizität diesen Alterungsprozessen in den betroffenen Hirnregionen entgegenwirken. Zum einen direkt über Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation und zum anderen indirekt über Symptomlinderung assoziierter Psychopathologien (Angst- und Schlafstörung, Depression sowie Stress).

Dies ist im Zeitalter des „Burnouts“ durch Reizüberflutung, Informationsüberladung und Multitasking, des Fachkräftemangels und des demographischen Wandels unserer Bevölkerung ein besonders ernstzunehmendes Merkmal.





Quelle: Stressreport Deutschland 2012 des **b a u a**, Bundesamt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Derzeit gibt es noch keine Aufstellung für die Jahre 2018/2019, man kann allerdings heute schon davon ausgehen, dass sich die prozentualen Zahlen der einzelnen Faktoren, der auf 2012 folgenden 6 Jahre erhöht haben werden. Was nicht zuletzt der immer schneller werdenden Technik zu „verdanken“ sein wird.

In meinen Workshops gehe ich auf das vegetative Nervensystem und den Zusammenhang mit diversen Erkrankungen ein, um zu sensibilisieren und einen Einblick zu geben, was hier im Körper geschieht und wie man die Resilienz - trotz der nicht abzuschaltenden äußeren Faktoren- erhalten und stärken kann.

Rückmeldung einer Teilnehmenden meines Workshops:

„Eine Veranstaltung mit gutem Wissenstransfer durch die Entspannungseinheiten und Probesequenzen in Balance, somit ein sehr angenehmes Lernen mit Nachhaltigkeitseffekt.“

Bei Fragen kontaktieren Sie mich gern.

Petra Krüger Workshops

zert. Entspannungspädagogin /Meditationskursleiterin
Workshops und Kurse

zertifiziertes Mitglied im Berufsverband der Entspannungspädagogen

Tel.: +49 173 901 46 87

www.petra-krueger-workshops.de

